

**BONS  
PROFITS**



Barcelona  
Capital Mundial  
de l'Alimentació  
Sostenible 2021

# La formació de l'alimentació saludable, segura i sostenible a través dels programes educatius a l'escola



**Ajuntament  
de Barcelona**

**CSB** Consorci Sanitari  
de Barcelona



**Agència  
de Salut Pública**

©2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



**La formació de l'alimentació saludable, segura i sostenible  
a través dels programes educatius a l'escola**

Responsables de l'Informe

Carles Ariza, Francesca Sánchez, Pilar Ramos, Olga Juárez,

Yolanda Robles

Agència de Salut Pública de Barcelona

Cita recomanada

Ariza C, Sánchez F, Ramos P, Juárez O, Robles Y. La formació de l'alimentació  
saludable, segura i sostenible a través dels programes educatius a l'escola

Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

Entre els Objectius del Desenvolupament Sostenible (ODS) està l'accés universal a la dieta saludable, que és alhora un dels fets cabdals per lluitar contra el canvi climàtic. Es parla cada cop més de com contribuir amb el canvi de dieta als sistemes alimentaris sostenibles (Vermeulen, 2020). Per tant, a la importància de l'acció educativa i la sensibilització sobre els aliments i la dieta, cal afegir en aquest moment les necessitats de lluitar contra l'emergència climàtica.

L'escola és un entorn important per posar els fonaments sobre l'alimentació saludable, segura i sostenible, en permetre adreçar-se tant a l'alumnat com a les seves famílies. Moltes de les experiències recents sobre intervencions de base escolar en el context d'intervencions comunitàries més amples han mostrat la capacitat de lluitar contra l'obesitat infantil, una de les conseqüències més freqüents de les dietes no saludables i no sostenibles en temps recents (Millar, 2011).



**Fig.1** Guia de l'educador del programa "Ens fem grans!".

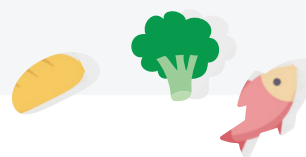
**Fig.2** Cartell sobre el rentat de mans i sobre el raspallat dental per ser utilitzat a classe durant el programa.



Des de fa més d'una dècada, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, en base a la seva pròpia experiència en la ciutat de Barcelona (el Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil a Barcelona, projecte POIBA) (Sánchez-Martínez, 2018) ha dissenyat i avaluat una sèrie d'intervencions entre 2009 i 2018 (Ariza, 2019; Sánchez-Martínez, 2021) que formen un conjunt de programes que recorren el currículum escolar des de l'educació infantil fins a l'educació secundària obligatòria. "Ens fem grans!", "Bon dia, somriu!", "Creixem sans", "Creixem més sans" i "Canvis" són les estratègies que es posen en mans del professorat per treballar aquest autèntic currículum alimentari, adaptant a les diferents edats l'accés possible en cada etapa als continguts de l'alimentació, nutrició i activitat física. L'associació entre l'alimentació i nutrició i l'activitat física és indissoluble, per la importància sinèrgica que tenen ambdues funcions, l'alimentació i la mobilitat, en el metabolisme de l'organisme humà i en una de les conseqüències del seu desequilibri, l'obesitat.



Fig.3 Guia de l'educador del programa  
"Creixem Sans".

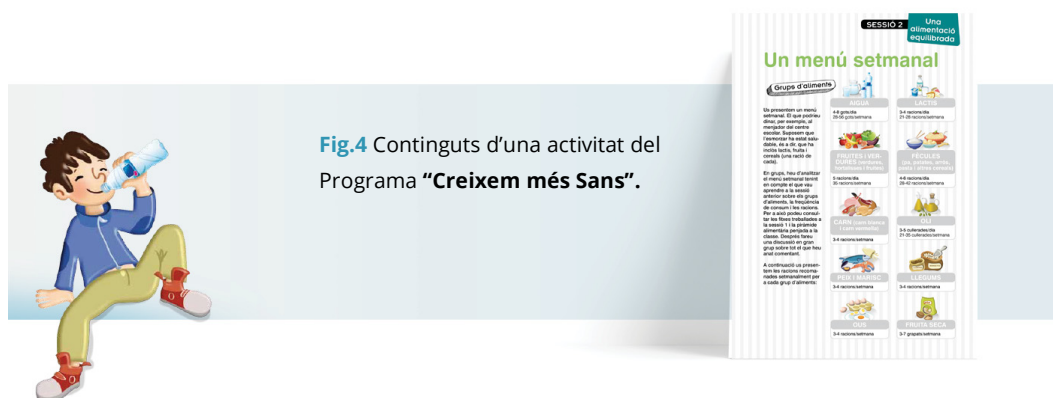


A més, en l'actualitat, aprofitant el context de la capitalitat alimentària que viurà la ciutat el proper mes d'octubre de 2021, s'ha incorporat als documents d'aquests programes la perspectiva de la seguretat alimentària, així com els pressupòsits de l'alimentació sostenible, en clau de sobirania alimentària.

*"Ens fem grans!"* és la primera proposta per a l'educació infantil, quan els infants cursen P-4 (4-5 anys). Es tracta d'un programa integrat en el currículum que introdueix la mascota del BIN-BIN, personatge que s'ofereix com ajuda als infants en el treball dels hàbits i rutines associades a aquestes temàtiques. A més, les activitats treballades pels infants a l'escola es complementen amb un fulletó adreçat a les seves famílies en què es presenten una sèrie de missatges i consignes sobre hàbits saludables, acompanyats de les recomanacions més importants referents a l'alimentació saludable en aquesta edat, l'activitat física diària, les hores de son i la utilització dels dispositius digitals, usualment anomenats pantalles.



Aquest programa té un reforç dos anys més tard, referent als hàbits alimentaris i d'activitat física, i amb un tractament especial dels hàbits de neteja bucodental, amb l'aprenentatge formal del raspallat dental, així com de la tècnica adient del rentat de mans. Amb el nom de *"Bon dia, somriu!"*, aquest programa constitueix l'oferta per al cicle inicial de l'educació primària, al curs de 1r. (6-7 anys).



*"Creixem Sans"* és la intervenció més exhaustivament centrada en continguts d'alimentació, nutrició i activitat física, adaptant-se completament al currículum escolar del cicle mitjà de l'educació primària, i en concret de 4t. curs (9-10 anys). En el context del projecte de prevenció de l'obesitat infantil, desenvolupat entre 2009 i 2014, i com un dels productes d'aquest projecte, en aquest programa s'emfasitzen els quatre eixos de continguts que més interessen en aquestes edats i que són els següents: la perspectiva del nostre creixement; una aproximació més aprofundida que la que es feia al cicle inicial al món dels

aliments i nutrients; la vinculació entre l'alimentació i la digestió; i la consideració de l'equilibri entre l'activitat (tot diferenciant entre l'activitat sedentària i l'activitat física) i el descans. El programa està pensat amb la finalitat que la millora d'actituds i habilitats, tant en alimentació i nutrició com en activitat física, ajudi els escolars a créixer millor, amb una evolució correcta de la relació entre pes i alçada. Dos anys després, ja en el cicle superior de l'educació primària, en el curs de 6è. (11-12 anys) es proposa un reforç del programa, anomenat "*Creixem més Sans*". Els continguts que es treballen són, entre d'altres, la piràmide alimentària, les racions i l'esmorzar saludable.

En aquest moment s'incorpora el concepte de dieta i es procura que l'alumnat aprengui a proposar sopars més equilibrats, en funció de la resta d'àpats del dia. Es complementa amb una sessió sobre activitat física, on es pretén que l'alumnat prengui consciència del seu nivell d'activitat física al llarg de la setmana i el cap de setmana i que sigui capaç de proposar-hi millores, especialment per al cap de setmana.



Fig.5 Guia de l'educador del programa "*Canvis*".



Ja en la perspectiva de l'educació secundària (primer cicle, 2n. Curs, 13-14 anys) , l'ASPB ha revisat amb exhaustivitat recentment la proposta educativa "*Canvis*". El programa vol abordar els canvis que s'esdevenen en l'adolescència i amb l'adopció de patrons més sans d'alimentació i d'activitat física i descans, treballar l'autoimatge, la valoració personal, el procés de maduració, el desenvolupament personal, la cura del propi cos i les relacions amb els altres. Amb el programa, l'alumnat millora de forma molt significativa els seus coneixements nutricionals i, el que més important, millora les seves preferències alimentàries i, fins i tot, alguns hàbits. Es fan propostes per augmentar l'activitat física i la pràctica esportiva i, en l'actualització, s'han afegit continguts, com la importància del descans i l'efecte de les pantalles i de les xarxes socials en aquestes etapes vitals.

En el context de la Capitalitat Alimentària que Barcelona desenvoluparà al llarg de 2021, els programes anteriors han estat revisats des de la perspectiva de sobirania i seguretat alimentària per a que corresponguin realment a estratègies educatives vers una alimentació saludable, segura i sostenible i d'activitat física. Aquesta revisió ha permès incidir en el concepte de "cultura alimentària" i "sostenibilitat" fent més esment a la dieta mediterrània, intentant transcendir, sempre que sigui possible, el binomi alimentació- salut. Així doncs, quan es parla d'alimentació o

dieta saludable, sempre es vol considerar que sigui, a més, sostenible. En aquest sentit, s'entén la sostenibilitat des de la seva triple dimensió: econòmica, socio-cultural i ambiental. D'altra banda, es proposa incidir també en el paper de la pagesia, posant en relació l'activitat agrària (entesa en sentit ampli: agricultura, pesca i ramaderia) i posicionant-la com a activitat essencial per garantir l'accés a una alimentació saludable i sostenible, desvetllant també aspectes relacionats amb el tipus de maneig, la temporalitat dels aliments, els canals de comercialització i distribució, la proximitat, el paisatge, l'economia local i el coneixement associat (Sáez, 2020).

---

## Referències

---

1. Vermeulen SJ, Park T, Khoury CK, Béné C. Changing diets and the transformation of the global food system. *Ann N Y Acad Sci.* 2020 Oct;1478(1):3-17.
2. Millar L, Kremer P, de Silva Sanigorski A, et al. Reduction in overweight and obesity from a 3year community based intervention in Australia: the 'It's Your Move!' project. *Obes Rev* 2011; **12** (suppl 2): 20-28.
3. Sánchez-Martínez F, Juárez O, Serral G, Valmayor S, Puigpinós R, Pasarín MI, Díez É, Ariza C. A childhood obesity prevention programme in Barcelona (POIBA Project): Study protocol of the intervention. *J Public Health Res.* 2018 Feb 5;7(1):1129.
4. Ariza C, Sánchez-Martínez F, Serral G, Valmayor S, Juárez O, Pasarín MI, Castell C, Rajmil L, López MJ; POIBA Project Evaluation Group. The Incidence of Obesity, Assessed as Adiposity, Is Reduced After 1 Year in Primary Schoolchildren by the POIBA Intervention. *J Nutr.* 2019 Feb 1;149(2):258-269.
5. Sánchez-Martínez F, Bruguera S, Serral G, Valmayor S, Juárez O, López MJ, Ariza C, Group POIBA. Three-Year Follow-Up of the POIBA Intervention on Childhood Obesity: A Quasi-Experimental Study. *Nutrients.* 2021 Jan 29;13(2):453.

6. **Ens fem grans!** Sánchez-Martínez F, Ariza C, Juárez O.  
Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona, desembre 2019.
7. **Bon dia, Somriu!** Brugueras S, González K, González I, Ferrer N, Moreno D, Gallardo R, Robles Y, Sánchez-Martínez F, Juárez O, Londoño C, Ariza C. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona, març 2020.
8. **Creixem Sans** Juárez O, Ariza C. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona, juny 2011.
9. **Creixem Més Sans** Juárez O, Ariza C, Sánchez-Martínez F.  
Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona, octubre 2013.
10. **Canvis** Juárez O, Díez E, Salvador M, Garcia Morera A, Robles Y, Bastida A, Artazcoz L. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona, octubre 2017.
11. Saez, Aurora; Roca, Carla i Homs Pati (2020) ODS 2. Posar fi a la fam, assolir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició i promoure l'agricultura sostenible a: Manual dels ODS. Guia d'entitats de cooperació i medi ambient del sud de Catalunya. Disponible a:  
<http://llibres.urv.cat/index.php/purv/catalog/view/445/463/1041-2>

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



Connectem  
**f** **t** **y** **i**n

[www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)